

**JOBST**®

Leichter fühlen  
in der  
Schwangerschaft



**JOBST® Maternity Opaque**  
Kompressionsstrümpfe und unterstützende  
Produkte für Ihre Schwangerschaft



**Mutter zu werden, ist ein unvergleichliches Gefühl von Freude und froher Erwartung. Eine neue, aufregende Lebensphase beginnt und Ihr Körper erfährt erste Veränderungen.**

Vielfach freuen sich werdende Mütter über das Strahlen, das mit einer Schwangerschaft und der Vorfreude auf das neue Familienmitglied einhergeht. Aber die Auswirkungen der grossen hormonellen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, sind weitaus komplexer. **So steigen der Blutdruck und die Blutmenge, die Blutgefässe werden durchlässiger und die Hauptadern, die das Blut abtransportieren, verengen sich.**

**WUSSTEN SIE SCHON ?**

**In der Schwangerschaft schlägt ihr Herz schneller und die Blutmenge steigt um 20 %<sup>1</sup>**



<sup>1</sup> Strölin A., Phlebologie 2013; 42(06): 297, Schwangerschaft und Phlebologie, DOI: 10.1055/s-0037-1621843



# Schwangerschaft - ein neues Leben beginnt

Der erhöhte Blutdruck und die erhöhte Blutmenge sorgen zum einen dafür, dass das heranwachsende Baby gut versorgt wird. Zum anderen können sie aber auch zu unangenehmen Symptomen führen. **Schmerzende Beine, geschwollene Fussgelenke oder Krampfadern** sind in dieser Phase zwar „normale“ Beschwerden, müssen aber nicht als Normalzustand hingenommen werden. Dies gilt vor allem dann, wenn die Schmerzen und sonstigen Folgen den täglichen Ablauf negativ beeinflussen (wenn zum Beispiel Schuhe nicht mehr passen). Die gute Nachricht ist:

## **Diese Veränderungen sind leicht in den Griff zu bekommen!**

Ein gesunder Körper bedeutet eine gesunde Schwangerschaft. Aktivitäten wie leichtes Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren in Kombination mit sanften Übungen, die eigens für schwangere Frauen entwickelt wurden (z. B. vorgeburtliches Yoga), helfen Ihnen, das zusätzliche Gewicht des Babys besser zu tragen. Und sie können dazu beitragen, dass Sie Ihre normale Figur nach der Geburt wiedererlangen\*.

# Bleiben Sie gesund!

\*Fragen Sie am besten Ihren Arzt, welche Übungen für Sie während der Schwangerschaft empfohlen sind!

# Kurze Einführung

## in die **Kompression**

### bei Schwangerschaft

**Kompressionsstrümpfe können massgeblich dazu beitragen, dass Sie sich während der Schwangerschaft besser fühlen und Ihr Leben ganz normal weiterführen und geniessen können.**

Durch Druck auf das Gewebe unter der Haut helfen medizinische Kompressionsstrümpfe, Schwellungen zu reduzieren. Sie unterstützen die Venen und tragen damit dazu bei, starke Schwellungen zu vermeiden. Auch Schwindel und Übelkeit können durch diese Art Strümpfe gelindert werden.

Weitere Vorteile: Kompressionsstrümpfe können Krampfadern und Thrombosen vorbeugen, so dass Sie keine zusätzlichen Medikamente einnehmen müssen - ein wichtiger Faktor, um das Baby nicht unnötig zu belasten.

**Kompressionsstrümpfe üben einen festgelegten Druck auf das Bein aus. Dieser ist am stärksten am Sprunggelenk und nimmt beinaufwärts ab. Dies unterstützt die Blutzirkulation.**



## WARUM KOMPRESSION

## IN DER SCHWANGERSCHAFT?

- ✓ **Weniger Schmerzen und Schwellungen an Füßen und Beinen**
- ✓ **Weniger unangenehmes Gefühl von schweren und müden Beinen**
- ✓ **Weniger Schwindel und Übelkeit<sup>1</sup>**



## REISEN WÄHREND

## DER SCHWANGERSCHAFT?

Schwanger sein bedeutet nicht, dass Sie nicht reisen können. Auch wenn Sie längere Zeit sitzen müssen, können Sie selbst noch wenige Wochen vor der Geburt gut eine Reise antreten und den Urlaub genießen. Denn Sie können sich drauf verlassen: Kompressionsstrümpfe geben Ihnen die Unterstützung, die Sie brauchen - auch dann, wenn Sie Ihre Muskeln nicht wie gewohnt beanspruchen. Achten Sie aber darauf, dass Sie während einer Reise regelmässig aufstehen, sich bewegen und genügend trinken.

Dann steht dem Urlaubsgenuss nichts im Wege - gute Reise!



<sup>1</sup>Mendoza E, Amsler F (2017): A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy; Int J Womens Health. 2017 Feb 22;9:89-99. doi: 10.2147/IJWH.S120809. eCollection 2017. PMID: PMC5328137, DOI 10.2147/IJWH.S120809.

# JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe

Speziell entwickelt für schwangere Frauen und basierend auf Marktforschungsergebnissen, sind die **JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe** für Sie der perfekt unterstützende Begleiter während der Schwangerschaft. JOBST® Maternity Opaque kombiniert **hohe Materialqualität mit einer Fülle vorteilhafter Eigenschaften** wie dem Luftzirkulationsbereich in der Fußsohle sowie speziellen Garnen zur Feuchtigkeitsregulierung, die Beschwerden unauffällig lindern können. So können Sie Ihren individuellen Stil auch schwanger beibehalten.



## JOBST® MATERNITY STRÜMPFE

Tragen Sie JOBST® Maternity Strümpfe, um Ihre Blutzirkulation zu unterstützen und Schwellungen in den Beinen zu reduzieren.

Erhältlich als **Kniestrümpfe, oberschenkellange Strümpfe und Strumpfhosen.**



## JOBST® MATERNITY STRUMPFHOSE

Die JOBST® Maternity Strumpfhose verfügt über einen Baucheinsatz mit einer **SoftFlex Zone** und kombiniert ein sanftes Gefühl auf der Haut mit zuverlässiger Flexibilität.

# Die Schwangerschaft kommt, Ihr Stil bleibt!

Bleiben Sie, wie Sie sind! Auch schwanger können Sie Ihren gewohnten individuellen Stil 100 % beibehalten. Genau dafür wurden die JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe entwickelt. Kombinieren Sie die Kompressionsstrümpfe mit jedem Outfit für einen individuellen Look. Erhältlich in den Farben **Caramel, Navy, Black, Anthrazit** und **Cranberry**.



## VORTEILE

### Ventilationsbereich

Speziell eingestrickte Lüftungsabschnitte in der Fußsohle verstärken die **Luftdurchlässigkeit**.



### Soft Touch

Die **Mischung weicher Garne** sorgt für ein angenehmes Gefühl auf jeder Haut.



### Feuchtigkeitsmanagement

Spezielle Garne nehmen die Feuchtigkeit auf, geben sie nach aussen weiter und **sorgen so für trockene Beine und Füße**.



### Flex Zone

Die elastische SoftFlex Zone bei der Strumpfhose **passt sich dem wachsenden Bauch an**.



# Leichtigkeit für Bauch und Rücken

Während sich Ihr Baby entwickelt und Ihr Körper an Gewicht zunimmt, werden Sie wahrscheinlich eine Belastung in Ihrem Bauch und Rücken spüren. Zudem werden Ihre Muskeln und Ihr Skelett stärker beansprucht. Ebenso haben die hormonellen Umstellungen Einfluss auf Gelenke und Sehnen und verursachen häufig Schmerzen im unteren Rücken während der Schwangerschaft.<sup>1</sup>

Unten stehend haben wir für Sie einige Tipps & Tricks aufgelistet, die Ihnen das Leben in der Schwangerschaft erleichtern und manche Beschwerden lindern können.

## TIPPS & TRICKS

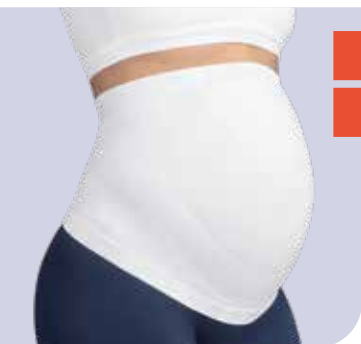
- **Schwimmen hilft, den Druck auf Bauch und Rücken zu vermindern. Denn der Auftrieb des Wassers reduziert die Schwerkraftbelastung für den Körper.**
- **Besondere Massagen für schwangere Frauen können Linderung verschaffen und den Druck vom unteren Rücken nehmen.**
- **Spezielle für Schwangere entwickelte Produkte können gezielte Entlastung für Rücken und Bauch bringen und die Haltung unterstützen.**

<sup>1</sup>Berg G, Hammar M, Möller-Nielsen J, Lindén U, Thorblad J.  
Low back pain during pregnancy. Obstet Gynecol. 1988;71(1):71-5.



# JOBST® Maternity

## Unterstützende Produkte



### JOBST® MATERNITY

#### BELLY BAND

Von den ersten Anzeichen einer Schwangerschaft bis zum mittleren Drittel unterstützt das JOBST® Maternity Belly Band die Taille und den unteren Rücken.



### JOBST® MATERNITY

#### SUPPORT BELT

Für die letzten Monate empfiehlt sich der JOBST® Support Belt. Dieser ist stufenlosverstellbar und diskret unter der Kleidung zu tragen. Er unterstützt den Rücken.



### JOBST® MATERNITY

#### POSTNATAL TUBE

Benutzen Sie den JOBST® Maternity Postnatal Tube **in den ersten Wochen nach der Geburt** für einen diskreten Formungseffekt und zur Unterstützung des Bauchs.

# Bleiben Sie in Bewegung

**Gönnen Sie sich und Ihren Beinen Spass und Abwechslung** mit diesen und vielen weiteren Übungen, die Ihnen unser Poster „Fit in der Schwangerschaft“ zeigt. Beginnen Sie jedes Training mit Aufwärmübungen und führen sie alle Bewegungen ruhig und gleichmässig aus. **WICHTIG:** sprechen Sie die Übungen vorab mit Ihrem Arzt ab.

## AUFWÄRMEN

- 1 Gehen Sie zügig auf der Stelle.** Nehmen Sie dabei die Knie hoch und berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie und umgekehrt. Der Oberkörper bleibt gesteckt.



- 2 Stellen Sie sich hin,** grätschen Sie die Beine und beugen Sie diese leicht. Verlagern Sie nun bei aufrechtem Oberkörper das Gewicht auf eine Seite, bis das unbelastete Bein gestreckt ist und umgekehrt.



## RUMPF

- 1 Bequeme Rückenlage.** Winkeln Sie beide Beine an und strecken Sie im Wechsel das rechte und dann das linke Bein. Rücken und Kopf bleiben auf dem Boden. Achten Sie darauf, mit dem gestreckten Bein nicht den Boden zu berühren.



- 2 Rückenlage.** Beide Beine sind angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.



## ÜBUNGSPOSTER

Diese und **mehr Übungen** finden Sie in unserem Poster mit vielen wertvollen Tipps!



# BEINE

- 1 Aufrechter Sitz.** Die Beine sind gestreckt. Beugen und strecken Sie Ihre Füße im Wechsel.



- 2 Aufrechter Sitz.** Die Beine sind gestreckt. Führen Sie den rechten grossen Zeh langsam am Schienbein des linken Beines hoch und wechseln Sie dann das Bein.



- 3 Grätschsitz.** Die Fusssohlen liegen aneinander. Strecken Sie langsam Ihre Beine und halten Sie die Fusssohlen so lange wie möglich zusammen. Bis zur vollständigen Streckung der Beine bleiben dann die Füße zusammen. Gehen Sie dann wieder in umgekehrter Bewegung in den Grätschsitz.



- 4 Aufrechter Sitz.** Die Beine sind angewinkelt. Stellen Sie einen Fuss mit der Ferse, den anderen mit der Fussspitze auf. Wechseln Sie dann in schnellem Wechsel Ferse und Fussspitze.



- 5 Rückenlage.** Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Füße werden im Wechsel angezogen und gestreckt.



- 6 Rückenlage.** Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Zehen werden abwechselnd eingekrallt und gestreckt.




- 7 Rückenlage.** Die Beine sind angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie den Po langsam an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Wechseln Sie mit beiden Füßen von den Fersen auf die Fussspitzen und zurück.



- 8 Rückenlage.** Die Beine zeigen gestreckt nach oben. Die Füße werden abwechselnd gestreckt und angezogen.



**Machen Sie es Ihren Venen leichter** – durch eine spezielle, einfach durchzuführende Gymnastik für Schwangere. Das Poster erhalten Sie kostenlos bei JOBST®. Senden Sie uns einfach eine E-Mail an [servicejobst@essity.com](mailto:servicejobst@essity.com) mit dem Stichwort „Poster Schwangerschaftsgymnastik“ oder fragen Sie Ihren Fachhändler.



Wir unterstützen  
Sie auf ihrer  
glücklichen Reise

... IN JEDER PHASE DER

SCHWANGERSCHAFT UND DANACH!

Wenn Sie Fragen haben oder mehr darüber erfahren möchten, wie Sie sich das Leben mit den JOBST® Produkten in der Schwangerschaft erleichtern können, dann besuchen Sie uns auf:

[www.jobst.de](http://www.jobst.de)

 **essity**

JOBST®,  
an Essity brand

Essity Switzerland AG  
Parkstrasse 1b  
6214 Schenkon  
Schweiz

Tel. +41 (0) 848 810 150  
Fax +41 (0) 800 810 150  
[www.jobst.de](http://www.jobst.de)